

**Администрация МО ГО «Долинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское  
Долинского района Сахалинской области**

Приложение № \_\_\_  
к содержательному разделу адаптированной основной  
образовательной программы образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское  
И. Б. Бушаева  
Приказ от 30.08.2023 г. № 275-ОД

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Адаптивная физическая культура»

---

(наименование учебного предмета/ курса)

основное общее образование

---

(уровень образования)

5-9 класс

---

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское  
2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей программы дополнительного 1 и 1-4 классов.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающийся с умственной отсталостью в процессе приобщение их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Задачи:**

1. Воспитать интерес к физической культуре и спорту.
2. Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
3. Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития.
4. Давить и совершенствовать волевою сверху.
5. Формирование социально приемлемые формы поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
6. Воспитать нравственные качества и свойства личности.
7. Содействовать военно-патриотической подгонке.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет отражён в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающийся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

### **Описание места учебного предмета**

Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Всего на изучение с 5 по 9 классы отводится 340 часов (по два часа в каждом классе): 5 кл - 68 ч, 6 кл - 68 ч, 7 кл - 68 ч, 8 кл - 68 ч, 9 кл - 68 ч.

### **Планируемые результаты**

#### **Минимальный уровень:**

1. Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по управлению здоровья.
2. Демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанка в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.
3. Понимание влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.
4. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника).
5. Знания об основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности
7. Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.
8. Оказание посильной помощи сверстниками при выполнении учебных заданий.
9. Применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

10. Определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела)).
11. Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание).

#### **Достаточный уровень**

1. Представление о состоянии организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийских движениях, Специальных олимпийских играх.
2. Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнения для укрепления мышечного корсета. Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.
3. Знание вив лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм для занятий.
4. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.
5. Знание и измерения индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела).
6. Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
7. Выполнение акробатические и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.
8. Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правам проведения подвижных игр и соревнований.
9. Знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
10. Доброжелательное и уважительно объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.
11. Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
12. Использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.
13. Пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием.
14. Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.
15. Правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### **Содержание учебного предмета**

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по разделам было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы.

#### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

**Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации

**Гимнастика.** Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Легкая атлетика.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетически эстафетах.

**Лыжная подготовка.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

**Спортивные игры. Баскетбол:** правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

**Волейбол:** общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Хоккей на полу:** правила безопасной игры в хоккей на полу.

### **Практический материал**

**Гимнастика.** Построения и пересечения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнение надувание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой, лазанье и переливание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцированности и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Ходьба: в разном темпе, с изменением направления, с ускорением и замедлением, с преодолением препятствий. Бег: медленный с равномерной скоростью, с варьированием скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки: отработка выпрыгивали и спрыгивали с препятствий; прыжки в длину способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»; прыжки в высоту способом «перекат». Метание: малого мяча на дальность, в вертикальную цель и в движущую цель.

**Лыжная подготовка.** Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъёмов и спусков. Повороты.

**Подвижные игры.** Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

**Спортивные игры. Баскетбол:** стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и с груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол:** прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верну прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Хоккей на полу:** передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учётом ранее изученных правил.

### Тематическое планирование

Наименование раздела	Кол-во часов по ФОП	Количество часов по Рубей программе					В том числе контрольных нормативов					ЭОР
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	
Теоретические сведения		В процессе урока										<a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a>
Гимнастика	-	14	13	14	10	12	3	3	3	4	4	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
Легкая атлетика	-	20	18	18	18	20	7	7	8	8	9	
Лыжная подготовка	-	10	13	14	14	12	2	2	2	2	2	
Подвижные игры	-	14	15	12	15	14	-	-	-	-	-	
Спортивные игры	-	10	9	10	11	10	2	2	2	2	2	
Итого	340	68	68	68	68	68	14	14	15	16	17	

### Описание материально-технического обеспечения

1. Стенка шведская - 1 шт.
2. Бревно гимнастическое – 1 шт.
3. Турник съемный – 3 шт.
4. Скамейка гимнастическая - 2 шт.
5. Коврик гимнастический - 20 шт.
6. Гимнастические маты - 9 шт.
7. Мяч малый (теннисный) шт. - 15 шт.
8. Скакалка гимнастическая - 35 шт.
9. Сетка для переноса мячей -1 шт.
10. Мячи баскетбольные - 21 шт.
11. Мячи волейбольные - 25 шт.
12. Сетка волейбольная - 1 шт.
13. Мячи футбольные - 19 шт.
14. Аптечка медицинская - 1 шт.
15. Спортивный зал – игровой.
16. Секундомер - 3 шт.
17. Измерительная лента -5 шт.
18. Козёл гимнастический - 1 шт.
19. Лыжи - 30 шт.
20. Палки - 30 шт